

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима 2024 САД
 Возрастная категория: Дети сад

**Ежедневное меню на
 2 декабря 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
3 095	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,06	0,2	0,91	158,82	0,25
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,96	0,078	0,029		11,213	0,926
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	439	11,025	7,119	53,912	321,62	0,198	0,479	2,06	210,893	1,766
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:	80	0,64	0,32	6,48	37,60	0,016	0,032	144	32	0,64
Обед											
58	Икра кабачковая+	54	1,26	4,14	6,66	60,12	0,036	0,036	9,63	23,841	0,657
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92,00	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,60		0,004	2	4,46	0,032
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,216	1,872	36,472	172,89	0,192	0,104		15,64	3,672
0,2	Чеснок+	3	0,293	0,023	1,346	6,75	0,003	0,003	0,45	8,1	0,068
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,63	0,54	35,375	140,27	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:	703	34,611	17,031	113,235	711,89	0,471	0,429	81,126	163,436	10,471
Полдник											
281,1	Ряженка	182	5,278	4,55	7,644	93,02	0,04	0,023	0,546	225,68	0,182
	Плошка Новомосковская	60	4,114	4,457	32,657	186,86	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:	242	9,392	9,007	40,301	279,88	0,127	0,023	0,577	243,774	0,833
Ужин											
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,30	0,27		12,15	48,816	1,503
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49,00		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,80	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	24,277	15,669	33,352	422,10	0,35	0,04	12,25	64,716	3,313
	Итого за день:	1 884	79,945	49,145	247,28	1 773,09	1,162	1,004	240,013	714,819	17,024
	Итого среднее за 10 дней:		80,272	67,469	340,253	1 800,13	1,148	2,71	221,188	942,941	18,936

Шеф-повар: _____ /Рафикова А. Р./

Мед сестра: _____ /Гайнутдинова Ф. Р. /